

## Michael McDonald: un gran cantante de R&B que nunca hizo un gran álbum

Michael McDonald es posiblemente el cantante de R&B más grande que nunca haya hecho un gran álbum por su cuenta. Es posible que conozcas su voz por su trabajo en la década de 1970 con los Doobie Brothers y Steely Dan, y por éxitos posteriores como I Keep Forgettin', Yah Mo B There y On My Own. Incluso tus hijos pueden reconocerlo ahora por su aparición especial en la canción de Thundercat de 2024, Show You the Way. McDonald también es un pianista brillante, un gran líder de banda y, según lo indicado en este nuevo memorial, un tipo sencillo y amable de oro de 24 quilates.

Desafortunadamente, no puedo decir con el corazón en la mano que ha escrito un gran libro. Desafortunadamente, su tempo lento y su estilo trillado te hace verificar el número de páginas que faltan y reflexionar, en eco de una famosa línea que una vez cantó, "Y todavía tengo un camino tan largo por recorrer..."

### Un comienzo difícil

Nacido en 1952 de ascendencia irlandesa católica en un suburbio blanco y de clase trabajadora de San Luis, heredó sus habilidades musicales de un veterano de guerra inquieto que una vez cantó en un mitin de demócratas en apoyo de un joven JFK. La casa de McDonald resonaba con el sonido del trombón que tocaba (su primer instrumento) y las crecientes peleas entre sus padres. Cuando su padre finalmente se mudó, fue un alivio para todos, aunque otra pena no se resolvió tan fácilmente: McDonald quedó embarazada de su novia cuando tenían ambos 14 años, y de acuerdo con la brutal tradición católica, ella fue "enviada lejos" y el niño dado en adopción. Este episodio angustiante puede haber sido el desencadenante de las adicciones crónicas que lo aquejaron más tarde en la vida.

### El éxito y las dificultades

Impulsado a demostrarle a su padre y a cuidar de su madre, comenzó a destacar en la escena musical de San Luis, pasando de las bandas de improvisación a apoyar a Chuck Berry, quien despidió a su banda uno por uno antes del final del espectáculo según una cláusula contractual - para así excusarse de pagarles. (Le dejó en el escenario solo con el baterista.) Un movimiento a Los Ángeles abrió las puertas para el joven de 19 años, y en lugar de ser reclutado para servir en Vietnam (un terror abrumador), comenzó a escribir jingles para una agencia de publicidad. Un encuentro con el baterista Jeff Porcaro lo llevó a una audición para hacer una gira por los Estados Unidos y Europa con una banda que admiraba, Steely Dan. Hablando de vivir el sueño. Los pasajes más destacados del libro tratan sobre su larga relación con Donald Fagen y Walter Becker, no tanto como los dioses del rock de renombre, sino más como un dúo de comedia de los Catskills. Eran graciosos, pero eran taskmasters. Las horas que pasó grabando variaciones armónicas minuciosas como vocalista de fondo en Peg (durante las sesiones de Aja) posiblemente sembraron su propio perfeccionismo controlador cuando se unió a los Doobies. De la hermosa Minute by Minute, confiesa haber "torturado a todos", la ironía es que el groove espacioso y relajado de la canción debería haber causado tanto sufrimiento en el proceso de grabación.

# Inteligência emocional: guia completa

Existem vários modelos de inteligência emocional, mas para os propósitos desta guia, consideraremos o trabalho do autor Daniel Goleman. De acordo com ele, existem cinco categorias gerais de IE que se complementam e se apoiam.

## 1. Autoconsciência:

Isso significa que é capaz de identificar suas próprias emoções e como elas funcionam. Ambientes ruidosos te causam ansiedade? Você fica zangado quando as pessoas te interrompem? Se reconhecer essas coisas, então está praticando a autoconsciência. Pode ser mais difícil do que parece, mas apenas estar ciente de si mesmo é suficiente para conseguir isso.

## 2. Autorregulação:

O próximo passo é a autorregulação, que não depende apenas da **bet365 bet** capacidade de conhecer suas emoções, mas de administrá-las. Às vezes, isso envolve controlá-las quando se manifestam. Se você se enfurecer, é importante saber como se acalmar. No entanto, isso também pode incluir o gerenciamento das emoções que você enfrentará. Se souber que espiar o ex no Facebook apenas lhe fará mal, a autorregulação o ajudaria a fazer algo para melhorar **bet365 bet** vida **bet365 bet** vez de repetir esse comportamento.

## 3. Motivação:

Os fatores externos como o dinheiro, o status ou a dor são fortes motivadores. No entanto, no modelo de Goleman, a motivação intrínseca é um componente chave. Isso significa saber como gerenciar a própria motivação e criar ou continuar projetos porque assim decidiu, não porque algo externo o exige.

## 4. Empatia:

É tão importante estar ciente das emoções das outras pessoas. Isso pode significar o desenvolvimento de habilidades para reconhecer como as pessoas se expressam (pode detectar a diferença entre alguém que se sente à vontade e uma pessoa que está nervosa?), mas também significa compreender como as outras pessoas podem se comportar **bet365 bet** determinadas situações.

## 5. Socialização:

Esta área se trata da **bet365 bet** capacidade de dirigir suas relações e navegar situações sociais. Não significa controlar outras pessoas, mas entender como chegar ao ponto que deseja com outras pessoas. Isso pode envolver expressar suas idéias a colegas de trabalho, lidar com um time ou resolver um conflito **bet365 bet** um relacionamento.

Todas as situações sociais são diferentes e nem sempre há uma maneira "correta" de lidar. No entanto, quando o vemos pela ótica dessas habilidades essenciais, a maioria das situações sociais se torna muito mais manejáveis. Agora veremos alguns episódios comuns que podem ser difíceis de liderar, mesmo para os adultos. Tenha **bet365 bet** mente que esses princípios podem ser aplicados **bet365 bet** todos os tipos de contextos.

# Confrontar alguém de forma construtiva

Confrontar alguém quando você tem um problema pode ser assustador. Se você é do tipo que evita conflitos, talvez racionalize dizendo que quer manter a paz ou que não quer incomodar ninguém. No entanto, isso pode ser uma maneira de evitar seus próprios sentimentos. Se nada o incomodasse, não haveria motivo para confrontar alguém **bet365 bet** primeiro lugar.

Ryan Howes, psicólogo clínico, explicou no Psychology Today que nossos medos próprios impedem que enfrentemos as pessoas: nosso medo de perder algo que temos, de magoar alguém que nos importa ou de que a situação nos fará mal, mas não conseguiremos nada. Um dos primeiros passos para enfrentar alguém de forma construtiva é reconhecer esse medo e identificar os problemas reais que causaram esse conflito **bet365 bet** primeiro lugar. Por exemplo, se ficar irritado porque seu parceiro esqueceu seu aniversário, ignorar seus sentimentos não resolverá o problema.

Quando estiver pronto, Gregg Walker, professor na Universidade Estadual do Oregon, recomenda ter uma conversa sobre o assunto quando houver tempo para abordar o assunto, se concentrando **bet365 bet** frases na primeira pessoa, como: "Isso me feriu que não fizemos nada **bet365 bet** meu aniversário" e descrever seu comportamento e suas reações, **bet365 bet** vez de apontar a outra pessoa. Os confrontos saudáveis requerem uma boa medida de consciência sobre suas próprias emoções, então isso é uma boa situação para praticar essa habilidade.

## Levante a voz e faça-se ouvir quando está **bet365 bet** um grupo

Seja **bet365 bet** uma reunião ou **bet365 bet** uma festa, quando houver mais de um par de pessoas **bet365 bet** um grupo, pode ser difícil (ou impossível) ter a oportunidade de falar. Embora a maioria dos truques para combater essa situação envolva modular a forma como fala -fazer pausas no meio de uma frase **bet365 bet** vez do final, ou terminar o que está dizendo, mesmo que alguém tente interrompê-lo - um problema que frequentemente ignoramos é como lida *com as suas próprias reações* quando é interrompido.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet365 bet

Palavras-chave: **bet365 bet** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-17